
Subject: basisches Shampoo und Ernährungsergänzung

Posted by [faith](#) on Thu, 14 Jan 2010 17:22:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

hab vor kurzem gelesen, dass Probleme mit den Haaren auch aufgrund eines schlechten Säure/Base Haushalts sein können. D.h. u.a. bei Stress können beim Mann wichtige Salze (Mineralien) aus der Kopfhaut abgezogen werden, welche dann dem Haar fehlen. Hat jemand ne Idee was für ein Shampoo denn gut wäre. Also ich benutz eigentlich Murnauers Totes Meer Shampoo, was aber auch nen pH-Wert von 5,0 - 5,8 hat (im sauren Bereich), obwohl da soviele Mineralien aus dem Toten Meer drine sind. Also hat da jemand nen Plan? Was für ein Shampoo wäre denn jetzt gut für die Haare bzw. um die Mineralien, Vitamine (was auch immer - am besten alles LOL)

wieder aufzufüllen??????????

Desweiteren würd ich gern mal wegen Nahrungsergänzungsmittel fragen, was Ihr da so genau empfiehlt bzw. davon haltet. Ich mein die in einem Nahrungsergänzungsmittel enthaltenen Aminosäuren, Vitamine, Mineralien müssen ja auch vom Körper aufgenommen werden können. Hatte da mal was von Juvel 5 gesehen und dazu die passende Seite <http://www.aminosaeure.com/> . Also die selben Aminosäuren, die hier wichtig fürs Haar beschrieben werden, sind auch in diesem Juvel 5 enthalten (was ein Zufall). Naja wurde ja auch schon oft genug auseinandergenommen im Forum wie ich gesehen hab.

Also was gibts zu empfehlen wegen Shampoo und Nahrungsergänzung?

Ist ein basisches Shampoo sinnvoll oder bin ich mit dem Toten Meer Shampoo gut beraten?

Vielleicht kann mir auch jemand kurz und bündig erklären wie das genau mit Aminosäuren, Vitaminen und Mineralien ist???? Was ist denn genau für was?????

Hab mir das schon mal in Wiki angeschaut.

Aminosäuren (Proteine):

Sie verleihen der Zelle nicht nur Struktur, sondern sind die molekularen „Maschinen“, die Stoffe transportieren, Ionen pumpen, chemische Reaktionen katalysieren und Signalstoffe erkennen

Vitamine:

Vitamine sind organische Verbindungen, die der Organismus nicht als Energieträger, sondern für andere lebenswichtige Funktionen benötigt, die jedoch der Stoffwechsel zum größten Teil nicht synthetisieren kann. Sie müssen deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden. Einige Vitamine werden dem Körper als Vorstufen (Provitamine) zugeführt, die der Körper dann erst in die Wirkform umwandelt.

Mineralien ?????

---> Also sind dann die Aminosäuren da um Vitamine zu transportieren und umzuwandeln. Es gibt da halt so viele undirgendwie sind doch wahrscheinlich alle auch wichtig.

Also mal jeden Tag gut essen (das Bild musste sein)

gruß
faith